



АЛЬЧИКОВА



ІМНАСТИКА





ЛІХТАРИКИ

ВАРІАНТ-1.

Початкове положення:

Розташувати долоні перед собою, випрямити їх та розсунути пальці. Стискати та розтискати пальці на двох руках одночасно, супроводжуючи рухи відповідними фразами.

Ліхтарики засвітилися!
(випрямити пальці)



Ліхтарики потухли!
(стиснути пальці)



Вправу виконувати декілька разів.



ВАРІАНТ-2.(ускладнений).

По черзі стискати та розтискати пальці рук на рахунок “раз-два”.

На “раз”: пальці правої руки випрямлені, пальці лівої руки зжаті.

На “два”: пальці лівої руки випрямлені, пальці правої руки зжаті.

Спочатку виконувати вправу повільно, потім прискорювати темп. Вправу спочатку можна виконувати на рахунок, а потім рядками, що промовляються ритмічно, супроводжуючи рухи:

*Вже стемніло на дворі,
Засвітились ліхтарі.
Хай ліхтарики горять,
Підуть дітлахи гулять.*





ВАСИМО АПУСТУ

Руками імітуємо відповідні рухи:

- *Ми капусту шаткували!*

(двічі) – прямими, напруженими долонями імітуємо рухи сокири: уверх-униз.

- *Солі в неї ми поклали!*

(двічі) – пальці зібрані “щіпкою”, “солимо капусту”.

- *Ми капусту м’яли, дерли!*

(двічі) – енергійно стискаємо пальці в кулачки, то одночасно на двох руках, то по черзі.

- *Смачну моркву туди терли!*

(двічі) – пальці однієї руки зжаті в кулак і здійснюють ритмічні рухи уверх-униз по долоні другої руки. Після цього міняємо руки.





МИЄМО РУКИ

1. “Миємо руки”: ритмічно потираємо долоні, наче миємо руки.

*Узяли духмяне мило,
Добре руки з ним помили.*

2. “Струшуємо водичку з рук”: пальці стиснути в кулачок, потім з силою випрямити їх, наче струшуючи водичку.

*Полетіли від води
Бризки з рук туди-сюди.*

3. “Витираємо руки”: енергійні рухи імітують почергове витирання кожної руки рушником.

*Рушничок я свій беру,
Швидко ручки обітру.*





АПЕЧЕМО

МЛИНЦІВ

ВАРІАНТ 1.

По черзі торкатися поверхні столу тильною стороною кисті руки і долонею.

На сметані, на яйці

Тісто зробим на млинці.

Напече нам мама їх

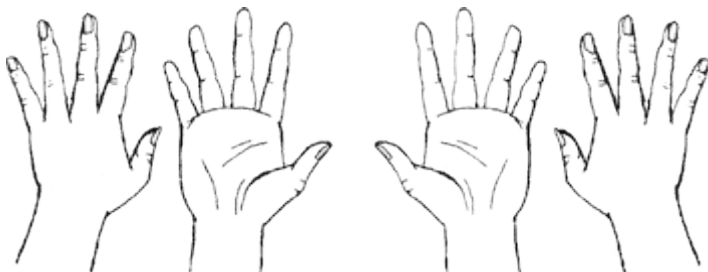
Гаряченьких та смачних.

ВАРІАНТ 2

а) ліва рука торкається столу долонею, права рука – тильною стороною;

б) змінюємо позиції. Тепер ліва рука торкається столу тильною стороною, права рука торкається столу долонею.

Вправу можна виконувати на рахунок “раз-два”, або супроводжуючи рухи віршами (див. 1 варіант).





ІСИМО ТІСТО

Руками імітуємо вимішування тіста.

*Тісто узяли у мами,
Його жужмили і м'яли,
Пирогів напечемо
Із сметаною з'їмо!*

На перші рядки дуже енергійно стискаємо та розжимаємо руки в кулачки (одночасно і по черзі).
Потім руками виконуємо рухи, наче ліпимо пироги.





РАПОРЦІ

Варіант 1.

Вихідна позиція:

Розташувати долоні перед собою.

Одночасно опускати та підіймати долоні, супроводжуючи рухи віршами.

Якщо дитина легко виконує ці вправи, запропонуйте їй опускати та підіймати долоні, не згинаючи пальців.

Я тримаю у руці

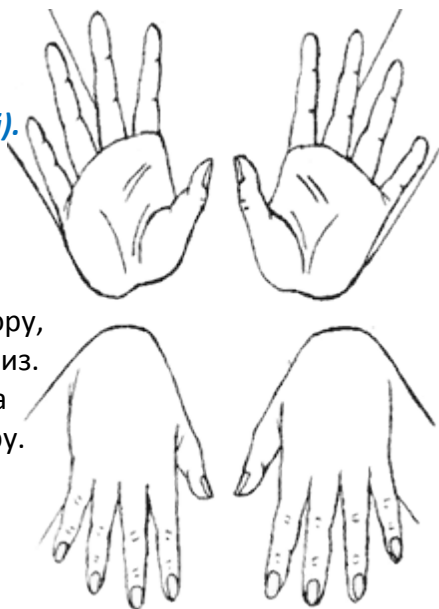
Кольорові прапорці.

Варіант 2 (ускладнений).

По черзі змінювати положення рук на рахунок: “один-два”.

“Один”: ліва рука випрямлена, піднята у гору, права рука – опущена униз.

“Два”: ліва рука опущена униз, права піднята у гору.





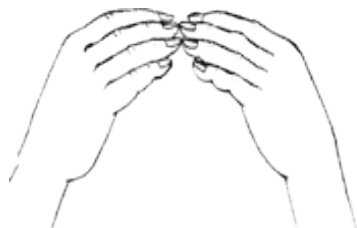
УЛЬКА



Вихідна позиція.

Пальці обох рук зібрані пучкою і стикаються кінчиками.
“Надуваємо кульку”: придати пальцям таке положення, яке буває, коли руки тримають м’ячик або кульку.
“Кулька лопнула”: пальці повертаються у вихідну позицію.

*Пружну кульку я надую,
Мотузочок зав’яжу.
Ну а потім її здую,
Всім цей фокус покажу.*



ЇЖАЧОК

Вихідна позиція.

Поставити долоні під кутом одна до однієї. Розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої. Ворушити прямими пальчиками.

*Як ти носиш, їжачок,
Так багато колючок?*

